



Encadrant	Jour	Horaire	Lieu	Transport
Damien MIMOUNI	Jeudi	14h00-15h30	Gymnase Adélaïde Salle Polyvalente 24-26 Rue du Marquis de Raies Évry Courcouronnes	Bus 404, 405 Arrêt Lycée Brassens
		15h30-17h00		

DESCRIPTION :

La **boxe française savate** est un sport de combat où l'on utilise **poings et pieds**, avec une grande importance de la technique et de la précision.

C'est une discipline **contrôlée et codifiée**, qui valorise la rapidité, la stratégie et le respect de l'adversaire.

Accessible à tous niveaux, elle développe **agilité, coordination et condition physique** sans recherche de puissance brute.

TENUE :

Tenue de sport **classique** peut faire l'affaire, cependant, il faut **être à l'aise** pour bouger et se servir de ses jambes.

Il faut également des chaussures d'intérieur **sans crans** sur la semelle (l'idéal semelle lisse)

